

Índice

Agradecimientos	7
Dedicatoria	9
Introducción	11
Día 1. Un millón de amigos	17
Día 2. Un amigo es alguien con quien se puede pensar en voz alta .	25
Día 3. Comunicando	35
Día 4. Nadie es perfecto	49
Día 5. ¡Tienes que perdonarme!	59
Día 6. ¡Ya estoy aquí!	69
Día 7. Cuando un amigo se va	79
Día 8. Dar gusto da gusto	87
Día 9. «Al amigo que sufre, se le ama» (<i>Libro de Job</i>)	95
Día 10. Amigo leal, castillo real	101
Día 11. Amar es dar	109
Día 12. Puente sobre aguas turbulentas	117
Día 13. Un amigo siempre nos ayuda a soñar	125
Día 14. La amistad y el buen humor	131
Día 15. Amistad es expresar amor	139

Día 16. Amigos para siempre	151
Día 17. Los amigos son transparentes, honestidad	159
Día 18. No te entiendo, pero te comprendo	167
Día 19. Con la pequeña ayuda de un gran amigo	181
Día 20. De vuelta a la capacidad de asombrarnos	189
Día 21. Quien tiene un amigo, tiene un tesoro	197
Día 22. Más que un amigo	207
Día 23. Los enemigos de la amistad: el engaño	219
Día 24. Los enemigos de la amistad: las mentiras y las habladurías	227
Día 25. Los enemigos de la amistad: el egoísmo	237
Día 26. Los enemigos de la amistad: la envidia	245
Día 27. Los enemigos de la amistad: la desconfianza	255
Día 28. Los enemigos de la amistad: el orgullo	265
Día 29. Las amistades peligrosas	273
Día 30. Todo lo que necesitas es amor	281

Agradecimientos

Miriam, me siento feliz de que seas mi mujer y mi mejor amiga. Conoces mi corazón mejor que nadie y le doy gracias a Dios cada día, por tenerte conmigo. Iami, Kenia y Mel, a veces creo que me gustaría vivir permanentemente abrazado a vosotras. Sois las tres princesas que cualquier padre soñaría tener.

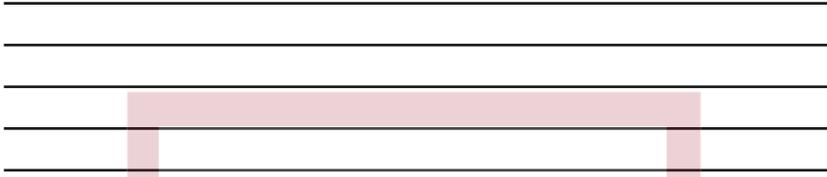
Jaime y Carmiña, gracias por creer en mí y por tener siempre nuestra casa llena de amigos. Desde niño aprendí con vosotros que la amistad es uno de los mejores regalos que podemos recibir de nuestros padres.

Marcos y Elisángela, muchas gracias por ayudarnos con este proyecto: los amigos no sólo creen en nosotros, sino que nos ayudan a cumplir nuestros sueños; vosotros sois un gran ejemplo de amistad.

Raúl López, muchas gracias por tu trabajo y tu ánimo en todo.

Marta Recamán Gago, gracias por pasar tanto tiempo ayudándome con el borrador; tu trabajo es prácticamente inmejorable.

Dedicatoria



Parecen sólo unas líneas en blanco, pero son mucho más que eso. Tanto mi familia como yo somos muy afortunados por los amigos que tenemos. ¡Nos sentimos capaces de conquistar el mundo!

Decir uno por uno los nombres de nuestros amigos no sólo sería casi interminable, sino también un poco absurdo: quienes viven dentro de nuestro corazón no se pueden reducir a una simple lista.

Te diré lo que haré: voy a dedicar este libro a cada una de esas personas, para que siempre recuerden el bien que nos hacen y el privilegio que tenemos de poder disfrutar juntos.

Cuando lo recibas de mis manos, sabrás que estábamos pensando en ti.

Introducción

«Me siento solo». Esa fue la reflexión de Sir Charles Chaplin cuando se descubrió que no había vida en Marte. Comenzaba la década de los ochenta y las primeras sondas investigadoras enviadas por la Nasa comprobaron que no había posibilidad de que existiesen seres vivos en ese planeta y el genial actor pronunció esas palabras delante de la prensa cuando le preguntaron su opinión sobre la noticia. Desde entonces han pasado muchos años, pero yo jamás pude olvidar ese momento. De alguna manera el famoso Charlot resumía lo que muchos sentían. La verdad es que se nos hace muy difícil vivir sin alguien a nuestro lado. El actor proclamaba de alguna forma que la tierra entera estaba perdiendo la posibilidad de tener amigos.

Bueno, parece una manera demasiado trascendente de comenzar un libro sobre amistad, pero creo que era necesario, porque vivimos en un mundo perfectamente comunicado y perfectamente solitario al mismo tiempo. Creo que tenemos que detener por un momento las múltiples ocupaciones de nuestra vida para reflexionar sobre nuestras relaciones con las demás personas. Necesitamos volver a tener y a ser amigos.

Puede que hayas leído otros libros sobre la amistad, pero este es especial en un sentido: está escrito en 30 capítulos. Uno para cada día del mes. De esta manera, puedes ganar amigos o fortalecer una amistad en un período de tiempo muy corto. Los capítulos están elegidos cuidadosamente para aprender y aplicar principios esenciales sobre la amistad, durante los próximos 30 días. Puedes comenzar cuando quieras y, por supuesto, la decisión de cómo leerlo está en tus manos: puedes leer un capítulo cada día, o cada semana; o puedes hacerlo cada varios días. La decisión es tuya; lo único importante es tener tiempo para reflexionar y, si es posible, aplicar lo que estás leyendo. Cualquier amistad necesita que se le dedique tiempo, no lo olvides y esa es la razón por la que este libro está escrito así.

También vas a encontrar algo importante al comienzo de cada capítulo: algunas frases que, en cierta manera, resumen todo el contenido.

Muchas de esas frases son refranes populares, esos que conocemos todos desde que somos niños, como aquel que dice: «amistad con todos, confianza con pocos». Puede que incluso este refrán sea uno de los más adecuados para señalar en una introducción como esta, porque nos ayuda a abrir las puertas de muchas cosas que quiero explicar.

«Amistad con todos, confianza con pocos».

Algunos pueden pensar que no necesitan amigos. Hay quien defiende que la vida es mejor vivirla solo y sin demasiados problemas: cada persona que conoces, en cierta manera, es una complicación porque es una relación nueva que interviene en tu vida. Muchos piensan de esta manera y prefieren vivir de espaldas a otras personas, o por lo menos con un círculo de seguridad a su alrededor en el que nada ni nadie puede entrar.

Bueno, si tú piensas así, no te preocupes: puede que alguien te haya regalado este libro y eso es más que una indirecta. Por otra parte, si eres tú quién lo ha comprado, es porque realmente te interesa tener amigos, o vivir más cerca de los que tienes ahora; y esa es una decisión genial. Como irás descubriendo durante los días que pasemos juntos, tener buenos amigos es mucho más importante de lo que pensamos. Yo creo firmemente que un amigo es una persona con la que podemos pensar en voz alta... Alguien que no nos va a juzgar por lo que decimos, sino que nos escucha y nos ayuda. Si le das la vuelta a la tortilla, te darás cuenta de que, si tú quieres tener amigos, también necesitarás vivir de esa manera: escuchando y ayudando.

Sé que a otros les parecerá una tontería escribir un libro sobre la amistad. Puede que piensen que hay cosas mucho más importantes; que los principios económicos, políticos o sociales son más importantes que una simple amistad. Déjame decirte que son la amistad y el amor los que mueven el mundo. Lo demás es sólo parte del afán que soportamos cada día. A veces, las personas que más alto hablan, las que acaparan los medios de comunicación, o las que más ruido quieren hacer no son precisamente los que tienen razón o aquellas cuyos argumentos son más importantes. Recuerda que hace más ruido una rana en un charco que cien bueyes en un prado.

«Más ruido hace una rana en un charco que cien bueyes en un prado».

A lo largo de los próximos días vamos a asombrarnos con la trascendencia y el valor de las personas aparentemente sencillas que nos rodean y que pueden convertirse en nuestros amigos. Seguro que muchas personas a las que consideramos amigos fieles no son conocidos mundialmente por esa cualidad. Quizás nosotros mismos pensamos que nuestro valor es limitado sin darnos cuenta de que nadie puede ser menospreciado cuando tiene un buen amigo.

Porque sin ninguna duda, una de las consecuencias más importantes de la amistad es que aprendemos a reconocer el valor de las demás personas. Cuando tenemos amigos comenzamos a darle importancia a las cosas que no parecen tener importancia. Es como si de repente supiéramos que no todo es lo que parece, que hay muchos tesoros escondidos en las vidas de los que nos rodean. De pronto comenzamos a sentirnos bien porque sabemos que tenemos con nosotros a personas por las que merece la pena luchar. Gente con la que podemos disfrutar. Y en ese proceso, nosotros mismos nos sentimos más valiosos también.

Demasiadas veces vivimos obsesionados con las cosas materiales y los logros que queremos conseguir y, entre tanta lucha y tanto trabajo, poco a poco vamos perdiendo lo mejor de la vida.

Recuerdo haber leído un episodio de los últimos años de la vida de Van Gogh: casi todos sabemos que murió en la más absoluta pobreza, a pesar de que sus cuadros se venden ahora por millones de euros. En los últimos meses vivía de alquiler en un pequeño estudio que a duras penas podía pagar, así que un día se armó de valor y en una carretilla le llevó varios lienzos al dueño de su apartamento, para pagarle. El propietario no los aceptó de ningún modo y le reclamó el pago íntegro de su alquiler en dinero. Cuando la mujer del dueño del apartamento llegó, éste le contó que el pintor había querido pagarle con varios cuadros que traía en una carretilla y él se negó a aceptarlos.

—¡Eres un tonto! —le regañó su mujer—, ¡Por lo menos podías haberte quedado con la carretilla!

Más de uno está llevando su propia carretilla por la vida sin prestar atención a lo que significa vivir y disfrutar. Sin reconocer la trascendencia de la amistad y de las cosas realmente importantes, porque muchas veces las perdemos de vista anteponiendo los miles de quehaceres de cada día.

«Las cosas importantes nos mantienen tan ocupados que perdemos de vista lo que es realmente importante».

Todos vivimos rodeados de un número de personas casi ilimitado. Piensa por unos instantes en la gente que conoces:

- Personas con las que compartes sólo unos momentos: quizás en un viaje, en vacaciones, en alguna actividad común, etc. A veces pasamos unos días con alguien y después no volvemos a verle. Ese tiempo puede ser auténticamente genial para nosotros y para ellos. Puede que hayamos pasado momentos inolvidables juntos, tanto de alegría como de tristeza. Tal vez simplemente alguien nos ayudó cuando lo necesitábamos, o nosotros les ayudamos a ellos. Por muchas razones que no vamos a comentar ahora dejamos pasar oportunidades así y perdemos esas relaciones, aunque las recordemos con cariño. ¿No sería mejor hacer un pequeño esfuerzo por mantener la comunicación y no perder una relación, aunque sólo haya durado unas horas? No debemos despreciar jamás a quienes tenemos a nuestro lado.
- Otros, sin embargo, siempre están con nosotros, aunque puedan pasar años enteros sin que apenas nos demos cuenta. Se trata de nuestros compañeros de trabajo, vecinos, gente que toma el mismo medio de transporte... Es triste que a veces pasan meses (¡incluso años!) sin que nos acerquemos a ellos, sin hablarles, sin interesarnos por los que tenemos cerca, perdiendo así una oportunidad increíble de ganar una amistad.
- A veces encontramos amigos que aparecen porque las circunstancias los traen a nuestro lado: nos mudamos a algún lugar, cambiamos de trabajo... y de repente aparecen personas que nos abren las puertas, nos aceptan, nos ayudan y comenzamos a sentirnos bien en un lugar que nos causaba cierta desazón por lo desconocido. Debemos fortalecer nuestra amistad con ellos y nosotros mismos comportarnos así con otras personas que lo necesiten.
- Por otra parte, también tenemos con nosotros a nuestros amigos, a los que no olvidamos nunca y con los que siempre seguimos en contacto. Algunos nos acompañan desde nuestra infancia. Otros han sido las circunstancias los que nos han unido a ellos: algún gusto común, alguien de la familia, un tercer amigo, el trabajo...

«El inicio de cada amistad es idéntico: entregamos nuestro corazón a alguien, aun a riesgo de ser heridos».

Aunque las relaciones personales puedan ser muy diferentes, el comienzo de cada amistad siempre es el mismo: entregamos nuestro corazón, aun corriendo el riesgo de ser rechazados. Incluso sabiendo que podemos no ser aceptados, ser mal interpretados o ser usados para el provecho de otro.

Cuando ofrecemos nuestra amistad le estamos dando poder a la otra persona: el poder de rechazarnos u olvidarnos. Y esa persona también tiene que reaccionar en base a ese poder; si nos acepta, esa amistad merece la pena. Si nos rechaza, está perdiendo algo de un valor incalculable. No tanto por lo que nosotros podamos valer sino por lo que podría haber ocurrido en esa relación.

Una de las primeras cosas que vamos a aprender juntos es que un verdadero amigo es aquel que no quiere controlar a los demás. Esa falta de control es difícil de asumir para muchos y por esa razón a algunos les parece tan difícil ganar una amistad.

Se pueden tener muchos conocidos, incluso creer que vivimos con muchos amigos; pero pocos logran disfrutar de la confianza, el respeto y el cariño en relaciones que merecen la pena, porque eso implica arriesgarse. Y cuando nos arriesgamos buscamos siempre el bien de la otra persona, lo cual a veces resulta muy difícil para nosotros.

—¿Por qué la dejaste ir? —le pregunta el reloj a la bestia después de darse cuenta de la belleza interior y exterior de la mujer que ha conocido.

—La dejé ir porque la amo —le contesta la bestia, en un gesto supremo de amistad inquebrantable, porque cree que ella será más feliz sin él; para él, la felicidad de la bella es mucho más importante que sus propios sentimientos o que su sufrimiento al no poder retenerla.

Sé que esto suena a película, de hecho, ocurre en una de las escenas de *La bella y la bestia*, si has visto el film ya lo habrás recordado; pero nos enseña sin ninguna duda, la base de una amistad inquebrantable: el bien de la otra persona por encima de los sentimientos y las ideas. La decisión firme de buscar lo mejor para los demás.

«La dejé ir porque la amo».

De lo que hablamos es de vivir de una manera diferente. Es mucho más que una teoría. Amistad significa darle importancia a lo que realmente merece la pena: las relaciones con los demás. Eso puede llegar a verse dentro de cada uno de nosotros. Abraham Lincoln le dijo una vez a alguien a quien acababa de conocer:

—No me gusta su rostro.

El hombre le respondió:

—Yo no tengo culpa de eso.

A lo que el famoso presidente replicó:

—Cada uno es responsable del rostro que tiene.

Sé que suena demasiado drástico pero es bueno reconocer que, en cierta manera, lo que somos se refleja en nuestra cara: podemos tener rostros que dicen sí o rostros que dicen no a las relaciones y la amistad. Eso muchas veces se nota tan pronto ves a alguien, porque el tiempo puede endurecer o dulcificar lo que somos. Los años dirán si somos más amables con el paso del tiempo, o más cascarrabias. Depende mucho de nosotros si con el tiempo ganamos amigos, o más bien las personas huyen de nuestro lado.

Este libro te puede ayudar mucho más de lo que crees. Encontrar una amistad verdadera es una de las mayores aventuras que existen. Cuando era adolescente tenía colgado un poster en mi habitación con una foto de un niño y una frase impresionante: «cuando naciste, tú llorabas y todos sonreían. Vive de tal manera que cuando mueras todos lloren y tú puedas sonreír».

Creo que no necesita más comentarios, ¿verdad?

Día 1. Un millón de amigos

«Amistad fuerte llega más allá de la muerte».
Refrán gallego

«Amistad con todos, confianza con pocos».
Refrán español

«El que quiere ser amigo, ha de mostrarse amigo».
Libro de los Proverbios de Salomón

Hay quienes dicen que cualquier tiempo pasado fue mejor. Yo no lo creo, pero sí tengo que reconocer que hay ciertas cosas que nos ha traído la modernidad y que no son demasiado buenas. Me refiero al papel que las relaciones personales y la amistad tienen en nuestra vida. Parece que estamos perdiendo algunas cosas con los cambios, porque estamos comenzando a comportarnos de la misma manera que vivimos:

- Algunas personas sólo admiten tener amigos estilo *light*. Sin calorías, sin que influya nada en su interior ni en sus decisiones. Amigos que aparecen y desaparecen, pero que no nos cuestan ningún trabajo. Amistad sí, pero sin penas ni sacrificios.
- Otro invento que muchos han aplicado a su vida personal son esas bolsitas pequeñas de azúcar, café, Cola cao, sal, etc. Es decir, la dosis medida y exacta para cada cosa. No te dan más de lo que es políticamente correcto. Nada de derroches ni compromisos. Admiten la amistad sólo hasta cierto punto y pasan contigo el tiempo justito para no comprometerse. No quieren dar demasiado sino sólo lo que es justo. Su amistad siempre tiene límites; si los sobrepasas, estás perdido.
- Otros utilizan a sus conocidos de la misma manera que los pañuelos de papel (los famosos *kleenex*) Te usan y te tiran después. Por mucho que te necesiten en una circunstancia determinada, en la siguiente ya no les sirves para nada y te olvidan.

- En otro lugar podríamos colocar a los que no pueden vivir un sólo momento sin sus maquillajes, colonias, cremas y miles de cosas parecidas. Y no sólo se maquillan el exterior, ahora también son capaces de cambiar cualquier parte de su cuerpo que no les gusta. Se morirían si alguien descubriese cómo son realmente. La transparencia y la sinceridad aparecen muy pocas veces en su diccionario. Aparentan delante de todo el mundo, así que jamás querrían apostar por una amistad inquebrantable y sincera.
- Algunos más viven permanentemente con la filosofía de los cubiertos y/o productos desechables: nada se lava, todo se tira. Nada se perdona, todo se llena de basura. Jamás piden perdón por nada y no son capaces de perdonar a nadie. Cuando una relación no funciona, pues a la basura con ella y a buscar otra desechable. Para ellos no merece la pena arreglar ningún conflicto.
- Hay quienes son incapaces de divertirse solos o en compañía: necesitan a un tercero disfrazado de modernidad pero con un corazón de sustancia mortal, para quedarse para siempre colocados en su jaula de dosis esclavizantes. Es increíble que muchos no sean capaces de tener un amigo si no es con la compañía del alcohol, las drogas, estimulantes, diversiones pasajeras y cientos de cosas más. Cuando no están bajo los efectos de algo, no saben vivir ni dejan vivir a los demás.
- Nuestro mundo de hoy también nos ha traído la impaciencia. No somos capaces de esperar por nadie. Hace unos años, si perdías algún autobús para ir a la ciudad no había problema: la semana siguiente podías tomar otro. Hoy nos enfadamos si alguien se pone por delante de nosotros para pagar el peaje de la autopista. Esa impaciencia nos impide casi siempre disfrutar con nuestros amigos, o con cualquier tipo de relación.

«Mucha gente vive hoy así: cuando una relación no sirve se tira a la basura y se busca otra desechable».

No pretendo dogmatizar o enseñar a vivir a nadie. Sólo quiero que pienses por un momento hacia dónde vamos y cuáles son las cosas importantes en la vida. Creo que ya lo estás haciendo porque, si estás leyendo un libro como éste, es porque realmente te preocupan las relaciones personales. Aun así, recuerda que muchas cosas a nuestro alrededor nos están llevando a una inmadurez afectiva y sentimental:

la gente tiene títulos universitarios, trabajo, dinero y objetivos en su vida; pero no sabe qué hacer con sus sentimientos, sus afectos y sus motivaciones. Es más, en la mayoría de las ocasiones los oculta con actividades o los entierra debajo de muchas otras cosas.

Vivimos cuando amamos

A veces pienso que tenemos casi llenos nuestro cerebro y nuestra cartera; pero vacío nuestro corazón.

Nos ocupamos mucho de nuestro físico, pero poco de nuestra alma. Somos máquinas a nivel de conocimientos, pero no sabemos tomar decisiones. Parece muy complicado para casi todos cuidar las relaciones personales y suena como algo casi imposible hacer el bien a otros, porque esas cosas no se aprenden en los libros y pocos quieren hablar de ellas.

Aprender a vivir es mucho más que expresar unas cuantas frases bien hechas o bien dichas. Desafortunadamente, nuestro primer mundo pone cada día más el énfasis en lo externo y menos en lo profundo. Como muy bien anunció la actriz Marilyn Monroe hace más de 40 años: «Hollywood es un lugar donde te dan 1.000 dólares por un beso y 10 centavos por tu alma». Es ese estilo de vida es el que muchos admiran y al que muchos quieren llegar, aun sabiendo que esa manera de vivir mata las relaciones personales.

Esa es la razón por la que creo que el secreto de lo que somos está en el amor. Vivimos cuando amamos. Disfrutamos mucho más de la vida cuando lo hacemos junto a otra/s persona/s. Cuando alguien deja de amar, deja de vivir porque la vida y la muerte están en el amor y todo lo que hacemos merece la pena si amamos. Déjame ser radical en esto, porque lo he visto incontables veces en los últimos años: el que no ama, ha dejado de vivir. Aunque su cerebro, su casa y su cartera estén llenos casi por completo.

«El que no ama ha dejado de vivir».

Puedes tener lo que quieras, ganar lo que quieras y pensar que eres más feliz que otros, pero tarde o temprano te darás cuenta de que no es así. La ya fallecida multimillonaria Cristina Onassis, proclamó a todos los que quisieron escucharle: «la prueba de que el dinero no da la felicidad soy yo misma».

Como decíamos al principio, algunos no podrán saber nunca lo que es la verdadera amistad e, incluso, llegarían a burlarse de un libro como éste, porque siempre tienen un límite en las relaciones y no quieren que nadie sobrepase ese límite; no quieren sentirse vulnerables y la manera de mantener ese límite es ir de una amistad de café a otra sin demasiados cambios. Jamás traspasan el límite de sentirse o saberse vulnerables.

Si se cambian de trabajo, cambian de amigos. Si tienen que trasladarse a otro barrio o a otra ciudad, buscan amigos diferentes. Nadie puede sobrepasar el límite de lo normal, de lo cotidiano, del saludo cortés y al mismo tiempo frío. Cuando alguien pretende llegar a algo más duradero, sencillamente buscan a otra persona para ser su amigo circunstancial: para hablar de cosas intrascendentes, para quejarse o criticar a otros, pero jamás quieren profundizar en las relaciones.

¿Quiénes son nuestros amigos?

Este es un libro diferente. Yo no quiero darte todas las respuestas, simplemente deseo que recorras conmigo los principios de la amistad y decidas si merece la pena.

El primer paso es muy sencillo: necesitamos dedicar un poco de tiempo para recordar lo que creemos que es importante para nosotros. Si puedes, haz una lista; escribe las cosas/actividades y/o personas trascendentales en tu vida. Puede que no lo hayas hecho nunca (¿o sí?) pero ahora mismo es imprescindible hacerlo para saber dónde estamos.

¿Ya?

Fíjate simplemente si has escrito los nombres de algunos de tus amigos.

Quizás deberíamos dedicar tiempo para escribir algunos nombres más:

- Los mejores amigos que tenemos
- Los amigos en general
- Los conocidos, personas que están con nosotros y que en cualquier momento pueden ayudarnos o nosotros ayudarlos a ellos.

Este sencillo ejercicio va a decirnos mucho en cuanto a qué le estamos dedicando nuestro tiempo. Si comparamos las dos listas sabremos lo que es más importante para nosotros: las cosas, las personas, las actividades, el trabajo, el ocio...

*«De vez en cuando es importante parar para pensar un poco.
Recordar los amigos que tenemos, en los tres niveles:
íntimos, buenos y amigos simplemente».*

Al principio de nuestra segunda lista hemos colocado a los mejores amigos que tenemos. Hay amistades que no se pierden nunca. ¿Recuerdas? «Amistad fuerte va más allá de la muerte». Sé que suena muy poético, pero es mucho más que eso, porque un buen amigo es aquel que está contigo en todo tiempo. No importan las circunstancias o la distancia: si hemos entregado nuestro corazón a otras personas, nuestra vida ya no es la misma sin ellas. Incluso cuando estamos disfrutando en algún lugar (un paisaje, un viaje, alguna diversión...) nos resulta casi imposible estar bien del todo si no están nuestros amigos con nosotros. Corremos a llamarlos para contarles lo que está sucediendo. Cuando algo bueno nos ocurre, enseguida sentimos necesidad de decirlo rápidamente a aquellos a quienes queremos. Parece que la felicidad no es completa sin nuestros amigos.

¿Tienes alguna amistad así? Y, si me dejas ser muy directo (espero que a lo largo de los próximos días me lo permitas sin enfadarte conmigo) ¿eres tú un/a amigo/a así?

«Lo que realmente importa es lo que va a ocurrir en el futuro».

Si no es así, no te preocupes ni te desilusiones. El camino que vamos a recorrer juntos es precisamente para eso, para que la amistad crezca. De lo que se trata ahora mismo es de lo que puede ocurrir en el futuro, de lo que podemos aprender para mejorar. Incluso me encantaría que pudieras escribirme para llegar a conocerte, porque saber de ti significará conocer muchas experiencias nuevas que tú mismo/a has vivido y que nos pueden ayudar a los demás.

Lo que realmente importa es lo que tenemos por delante

Una vez más, piensa en las personas que tienes cerca: tu propia familia, los compañeros de trabajo, de vivienda, o aquellos con los que te

encuentras en los momentos de ocio; las personas con las que disfrutas de las mismas cosas (puede que sea asistir a un determinado lugar o hacer deporte; pasear, o simplemente sentarse en el parque). Déjame decirte que tienes a tu lado a mucha más gente de la que piensas. Podemos encontrar amigos más fácilmente de lo que pensamos. ¡Tienes muchas más oportunidades de lo que has creído hasta ahora! La vida es impresionante, vas a verlo. Sólo necesitamos tener los ojos abiertos y el corazón dispuesto.

«No se trata de buscar a la persona adecuada, sino de ser la persona adecuada».

El primer secreto de la amistad no es buscar a la persona adecuada, sino SER la persona adecuada. No importa si a veces nos esforzamos en ayudar a otros y la gente parece no reaccionar a nuestro cariño, porque en la mayoría de las ocasiones, esa actitud es la que hace la diferencia en la vida. Para crecer en la amistad hay que arriesgarse: tarde o temprano vamos a encontrar personas que nos comprenden. Sé que en ocasiones no valdrá la pena, porque algunos no comprenderán el riesgo que estamos tomando o nuestra actitud de ayuda, pero los amigos que ganamos serán para siempre y en ese proceso nosotros también aprendemos a ser amigos de los demás.

Algunos principios muy sencillos

¿Recuerdas la lista de amigos que hiciste hace unos momentos? La decisión más importante ahora es fortalecer esas amistades que ya tenemos. Aquí van algunos principios muy sencillos para este primer día:

1. Habla con tu amigo/a y dile lo que significa para ti. Dile que los momentos que pasáis juntos son muy importantes para ti. Las expresiones de cariño son fundamentales en la amistad. No se debe dar por sentado que la otra persona sabe lo que pensamos y sentimos. De alguna manera hay que decirlo. No necesitamos recordarlo siempre, pero de vez en cuando tenemos la necesidad de expresar lo que sentimos y, al mismo tiempo, afirmamos nuestra amistad cuando la otra persona escucha lo que hay en nuestro corazón. Pocas cosas te hacen tanto bien como cuando un amigo te dice sinceramente: «eres muy importante en mi vida, quiero que lo sepas».

2. Cuéntale a tu amigo/a las situaciones concretas en las que te ha ayudado o lo está haciendo ahora. Agradece los momentos en los que ha estado contigo. Recuérdale los momentos felices y también las situaciones en las que tú creías no poder salir adelante, pero su amistad te ayudó de una manera impresionante. La amistad crece siempre cuando recordamos cosas que hemos pasado juntos, aunque a veces creamos que no tienen mucha importancia.

3. Pasa tiempo escuchando a los demás. Necesitamos aprender a callar y escuchar lo que otros dicen: dejar que la otra persona desnude su corazón y diga lo que siente abiertamente cuando está con nosotros. No juzgues a tus amigos; escúchalos con tu corazón abierto. Es curioso porque todos buscamos (¡Y necesitamos!) siempre a alguien que nos escuche y que nos ayude en nuestros problemas, pero olvidamos que una de las primeras reglas de la amistad es ser nosotros mismos ese tipo de personas. Dar el primer paso para escuchar a los demás.

4. Preocuparte más por quienes amas. Llama o escribe sólo para saber cómo están, sin pedir nada en concreto. Vivimos en una sociedad que casi nos obliga a llamar, pedir, exigir, buscar siempre lo que necesitamos... Todo tiene que ser útil por alguna causa y todas las cosas sirven para algún objetivo. Con el tiempo comenzamos a utilizar a las personas de la misma manera que usamos las cosas. Casi sin darnos cuenta sentimos lo mismo con nuestros amigos y eso es muy peligroso: la amistad verdadera consiste en preocuparnos sinceramente por los demás. Llamar aunque no necesitemos nada, hacerlo simplemente para saber cómo se siente nuestro amigo/a. Querer a alguien sin esperar nada a cambio; amar sin condiciones ni utilidad añadida.

5. Ayuda a los demás. A veces tenemos que corregir a la persona que queremos y, en otras ocasiones, nos tienen que enseñar a nosotros. Es difícil, como vamos a ver más adelante, pero es una de las pruebas más hermosas de la amistad: ayudar a la otra persona a ser mejor. Un buen amigo no es aquel que jamás te lleva la contraria, sino el que busca siempre lo mejor para ti. Los amigos nos ayudan a crecer. Como alguien dijo una vez: «me gusta estar con tal persona no sólo por cómo es esa persona, sino por como soy yo cuando estoy con ella».

«Generalmente la amistad no se forja en situaciones extremas, sino en lo que parece insignificante, en la rutina de cada día».

Creo que ya es suficiente para nuestro primer día juntos. Jamás debemos olvidar que la base de la amistad y el amor se afianzan con las cosas que ocurren todos los días, lo que surge de cada momento. Generalmente la amistad no se forja en situaciones extremas (¡aunque hay excepciones!), sino en lo que ocurre en las cosas sencillas de cada día. Ser amigo es estar al lado de la otra persona en todas las circunstancias de la vida. Serlo en la rutina de lo que parece insignificante. Ser amigo en el disfrute a veces y otras en el sinsentido y la frustración.

Amigo es el que nos acompaña siempre. Comenzamos a ser amigos cuando estamos al lado de los demás.

